

“十五五”上海青少年体育号角吹响 深化体教融合 培育后备人才

1月19日，上海市政府召开2026年上海市体育工作会议，全面总结了2025年全市体育工作情况。

市体育局党政领导班子成员，各区分管领导，市委宣传部、市委网信办等30余家市全民健身（足球改革发展）工作联席会议成员单位相关负责人，市市级机关工作党委相关负责人，体育企业代表及部分协会负责人，本市体育系统各部门各单位负责人与会。会上，橙狮体育有限公司、市竞技体育训练管理中心、杨浦区政府相关代表分别作交流发言。

会议明确，2026年上海体育将以“十五五”规划开局为契机，围绕高质量发展主线，统筹推进全民健身、竞技体育、青少年体育、体育产业和体育文化融合发展，为建设全球著名体育城市夯实根基。

专题撰稿 本报记者 丁荣

2025成果斐然 为青少年配送逾万课时

2025年，上海青少年体育工作以体教融合为主线，圆满完成“十四五”规划目标，在人才培养、赛事体系、公共服务等领域取得突破性进展。

在体教融合机制创新方面，上海会同市教委完成2025-2027年高中阶段市级129个、区级268个“一条龙”项目布局，覆盖田径、游泳、足球、篮球等重点项目，形成从小学到高中的贯通培养体系。创新举办“一条龙”学校挑战赛，以赛促训，提升青少年竞技水平。全年举办青少年重要赛事137项，参与人数超百万，赛事规模与质量均居全国前列。

在青少年体育公共服务方面，上海广泛开展青少年体育夏令营、暑期社区体育配送，配送逾万课时体育课程进入爱心暑托班，覆盖全市16个

区。推出第二季“沪”动课堂系列科普短视频，以趣味化形式普及科学健身知识。举办“奔跑吧少年”等主题赛事活动，激发青少年参与体育运动的热情，青少年体质健康水平持续提升。

后备人才培养上，上海同样不遗余力。印发《上海市第十八届运动会竞赛规程总则》《上海市青少年学生运动员注册管理办法》等文件，为青少年体育发展提供制度保障。全年举办青少年重要赛事137项，以赛促练，选拔和培养优秀体育人才。重点领域改革扎实推进，研制市级足球青训中心建设方案和区级足球青训中心建设指南，制定全市田径后备人才队伍建设工作方案，优化运动员技术等级授予机制，为青少年体育后备人才的成长营造了良好的环境。



2026再创辉煌 体教融合培育后备人才

此次会议不仅总结了过去，更为2026年的体育工作指明了方向。在青少年体育方面，上海将继续深化体教融合，加强青少年体育后备人才培养。一方面，提供更优质的青少年体育公共服务，制定青少年体育活动促进计划，做优做强青少年体育夏令营、暑期社区青少年体育配送等项目，丰富爱心暑托班体育课程内容，扩大覆盖面，让更多青少年受益。另一方面，推动市青少年体育协会建设，搭建青少年体育社会组织服务平台，做大青

少年运动生活嘉年华，激发青少年参与体育活动的热情。

加强青少年科学健身指导也是2026年重点工作之一。上海将举办上海市金牌小解说员选拔大赛，积极组织参加全国夏冬两季青少年阳光体育大会，提升青少年对体育的认知和理解。同时，夯实体育后备人才培养阵地，规范实施青少年运动员注册工作，会同教育部门完善“一条龙”学校课余训练研训机制，加强专项督导和教练员培训，提高青少年体育训练水平。

发挥青少年赛事综合引领作用是培养优秀体育人才的关键。上海将高标准办好上海市第十八届运动会，吸引更多青少年参与，发掘更多优秀的体育苗子。持续优化青少年体育精英系列赛、锦标赛、冠军赛等重点赛事，做大做强MAGIC3上海市青少年三对三超级篮球赛、青少年体育俱乐部联赛、少儿体育联赛等品牌赛事，推进青少年赛事数字化转型，提升赛事的影响力和参与度。

此外，上海还将加强重点项目人才体系建设，强化三大球、田径、游泳等项目后备人才布局，积极做好全国青少年三大球运动会、全国青少年田径运动会组队参赛工作，加快推进市区两级足球青训中心建设，为上海体育的长远发展储备人才力量。

科学趣味练体能 青少年体适能冬令营开启寒假运动新体验

本报记者 李一平

寒假来临，申城不少青少年体适能冬令营即将开始。作为青少年运动启蒙的重要部分，体适能训练能帮助青少年开发运动潜能，为今后学习体育技能打下基础。

在“上操场”小程序上，SKATE-META、动越体育、烈火体育、拼搏体育、小太阳运动馆等多家专业体育机构同步上线特色体适能课程，覆盖浦东、徐汇、长宁、嘉定等多个行政区，为4-16岁青少年打造科学、趣味、专业的冬日运动课堂，让孩子们在运动中增强体质，收获成长。

本次体适能冬令营各机构均立足青少年身心发育特点，打造差异化、个性化的训练体系，兼顾科学性与趣味性。SKATE-META专为4-8岁低龄儿童设计训练方案，围绕力量、耐力、平衡感、协调性四大核心维度，设置障碍闯关、趣味接力等趣味环节，通过分层教学让孩子告别枯燥训练；动越体育作为上海体育局官方指定体适能测试站，依托12家交通便利的校区，配备智能化体测设备，开展为期12天的系统训练，从上下肢力量到综合体能测试形成完整课程闭环；拼搏体育则推出科学分层教学模式，依据年龄和体能基础精准分班，还融入体态矫正、运

动防护等专项能力训练，结营为学员出具专属体能测评报告，实现成长可视化；小太阳运动馆深耕跳绳与体适能教学十余年，将跳绳技巧与体能训练结合，开设多期时段灵活的课程，满足不同家庭的需求；烈火体育由资深专业教练团队坐镇，针对4-11岁青少年开展基础动作、柔韧协调、爆发力等专项训练，注重课堂氛围与运动兴趣培养。

专业的师资力量是本次冬令营的核心保障。各机构教练员均持证上岗，具备扎实的专业功底和丰富的教学经验：动越体育教练均为国家重点体育院校本科及以上学历或国家等级运动员，从教经验普遍5年以上；烈火体育由中国篮协E级教练员、拥有10年授课经验的萨其日拉图领衔，教练团队兼具专业资质与急救能力；拼搏体育核心技术层由奥运会男双冠军蔡赟、原国家队成员李浩明坐镇，一线教练均为省市职业运动员或体校专业教练；小太阳运动馆教练硕士占比超半数，过半数拥有世界或全国跳绳比赛冠军头衔，专业实力出众。

同时，各机构均将安全放在首位，配备专业防护装备、设置科学热身流程，部分机构还为学员购买短期运动意外险，全方位保障训练安全。



近百名从业者参训 上海规范青少年体育竞赛监管体系

本报记者 李一平

为全面做好2026年上海市第十八届运动会及年度青少年体育重要赛事竞赛组织管理工作，进一步提升赛事监管的信息化和规范化水平。1月15日-16日，上海市青少年体育竞赛监管系统培训会在上海东方体育大厦顺利举行，来自全市38个单项体育协会、项目中心的近百名工作人员参加了本次培训。本次培训旨在为第十八届市运会及年度青少年体育重要赛事提供坚实、可靠的技术支撑和管理保障。

本次培训围绕上海市青少年体育竞赛监管系统的整体架构与实际应用展开，重点对赛事申办、赛事报名、过

程监管、成绩管理、运动员技术等级审核、赛事评估等功能模块进行了系统讲解和实操演示。培训内容紧密结合上海市青少年体育竞赛管理需求，突出实操性和针对性，确保参训人员能够熟练掌握系统操作流程，为后续赛事组织运行打下坚实基础。

本次培训按照项群理论对参加培训人员进行科学分组，围绕不同项目特点和管理需求开展针对性教学。同时，培训采用小班化教学模式，注重系统操作细节，通过现场演示、分组实操和互动答疑等方式，帮助参训人员深入理解系统功能，解决实际工作中可能遇到的问题，切实提高系统应用能力。

会议强调，青少年体育竞赛是上

海青少年体育后备人才培养的重要环节，第十八届市运会是对本市青少年体育发展水平和赛事组织能力的一次重要检验。各单项体育协会和项目中心要以此次培训为契机，严格落实竞赛监管要求，规范赛事组织流程，充分发挥监管系统在赛事全过程管理中的支撑作用，确保竞赛公平、公正、安全、有序开展。

参训人员普遍反映，此次培训内容设置科学、形式灵活，具有很强的指导性和实用性，对做好2026年市运会青少年体育竞赛相关工作具有重要意义。下一步，各相关单位将按照培训要求，持续推进监管系统的规范使用，为2026年上海市第十八届运动会的顺利举办提供有力保障。